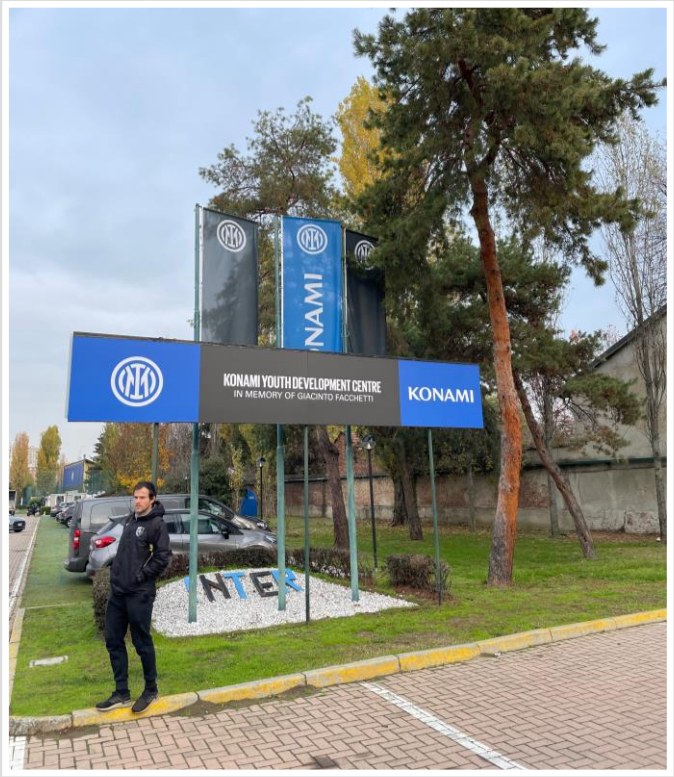
IZOBRAŽEVANJE F.C. INTERNAZIONALE

SPLOŠNO

- TEMATIKE PREDAVANJ:
  - Smernice trenažnega procesa u14-u18
  - Trenažni proces za obrambno linijo
  - Trenažni proces za vratarje
  - Trenažni proces za razvijanje motoričnih vsebin
  - Analitika



INTER
SETTORE GIOVANILE

Study visit Inter Milan

Day I (Konami Youth Development Centre in Memory of Giacinto Facchetti)
December 2nd Friday
10:00 Introduction
10:30 Academy tour
11:00 Inter Academy coaching guidelines U19-U15
12:00 Lunch
14:00 Specific training for defenders
15:00 Training session U19-18-17-16-15
18:00 Goal-Keeper training program
19:00 End of the I st day

Day 2 (Konami Youth Development Centre in Memory of Giacinto Facchetti and Accademia Internazionale Calcio Milano)
December 3rd Saturday
10:00 Athletic program for elite teams
11:00 Match analysis in Inter Academy
12:00 Lunch
14:00 Watching games (TBD)
19:00 End of the 2nd day

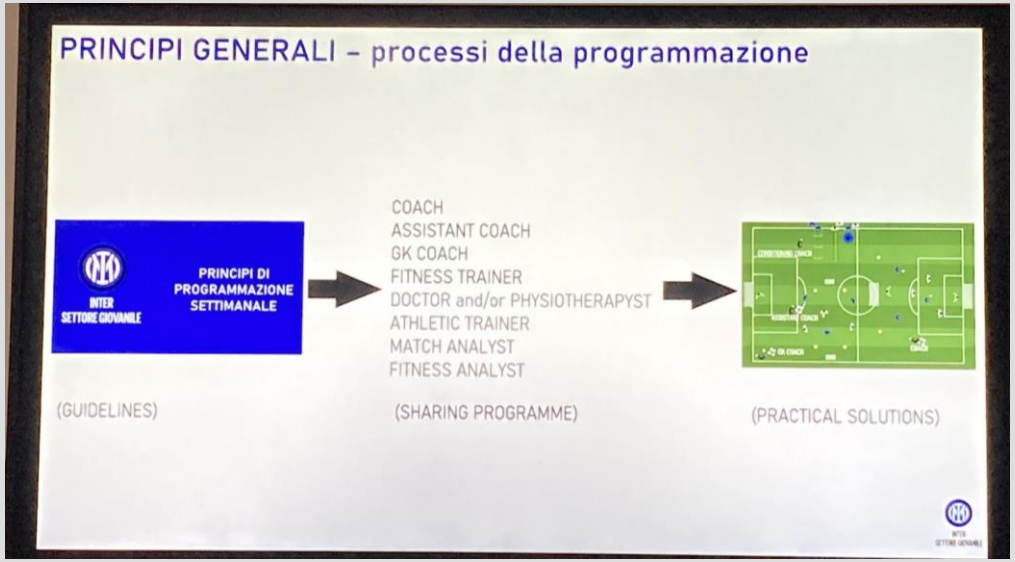
Day 3 (Konami Youth Development Centre in Memory of Giacinto Facchetti and Accademia Internazionale Calcio Milano)
December 4th Sunday
10:00 Watching games (TBD)
12:00 Lunch
14:00 Watching games (TBD)
17:00 Visit Closing

AKADEMIJA

- V akademiji FC Internazionale trenirajo selekcije U14, U15, U16, U17, U18, U19 ter Ženska ekipa
- Vse selekcije imajo strokovni štab, ki ga sestavljajo: Glavni trener, 2 pomočnika, kondicijski trener ter trener vratarjev. Na akademiji imajo 4 fizioterapevte ter 4 analitike, ki si razporejajo delo.
- Vsaka selekcija ima svoje igrišče (z umetno travo), ki ga nikoli ne menjavajo (razlog: adaptacija in preventiva).
- V normalnem trenažnem procesu trenirajo 4x tedensko. Dolžina treninga je 2 uri (30 min v pred aktivacije v fitnesu ter 90 min na igrišču)
- Dan pred tekmo ne trenirajo (Razlog: Povišani stresni dejavniki). Imajo pa igralci možnost individualne priprave na igrišču.
- Po treningu imajo igralci možnost trenirati v fitnesu (vendar le 2x tedensko)

SMERNICE TRENAŽNEGA PROCESA U14-U19

- Jasne zahteve ter principi podanega modela
- Fokus je na kvalitetnem podajanju informacij iz smeri trenerja (visoka energija trenerja)
- Jasno defininicija: CILJ, METODA, POT, VADBA, VOLUMEN in INTENZITETA



SPECIFIC PRINCIPLES - nomenclature

GOAL	METHOD	WAY	EXERCISE	VOLUME	INTENSITY
It is the object of the session, so the exercises that make it up, must have technical, tactical, athletic and cognitive characteristics that in progression and in connection, will be linked to each other to arrive at the objective.	It is the process of arriving at the goal, consisting of clearly identified rules and procedures: Didactic: for educational training purposes General: collective work in search of continuity Specific: search for solutions with attention to detail.	Way to an end, is the sub-part of the method. Examples: "dribbling" Technique: conditional dribbling (zig zag) Tactics: 1c1 frontal duel. Athletic: Plyometrics, leaping over. Cognitive: Resisting fatigue, under-numbered possessions.	Moment in which through experiencing a situation and its repetition we store and process new concepts that will bring experience and subsequently knowledge and mastery of what we have experienced.	It represents the time of the session and the individual exercises. It is composed of the sum of the duration time of all exercises with the breaks of the various exercises. The volume can and should vary depending on the objectives of the session, which condition the physical and cognitive stress.	It is the level of force and energy with which a certain phenomenon manifests itself. Specifically, it is the impact that various stimuli have on the player's performance. The intensity is regulated and thus conditioned by the size, working time, players per square meter, goal, finalization and coach conduction.

SMERNICE TRENAŽNEGA PROCESA U14-U19

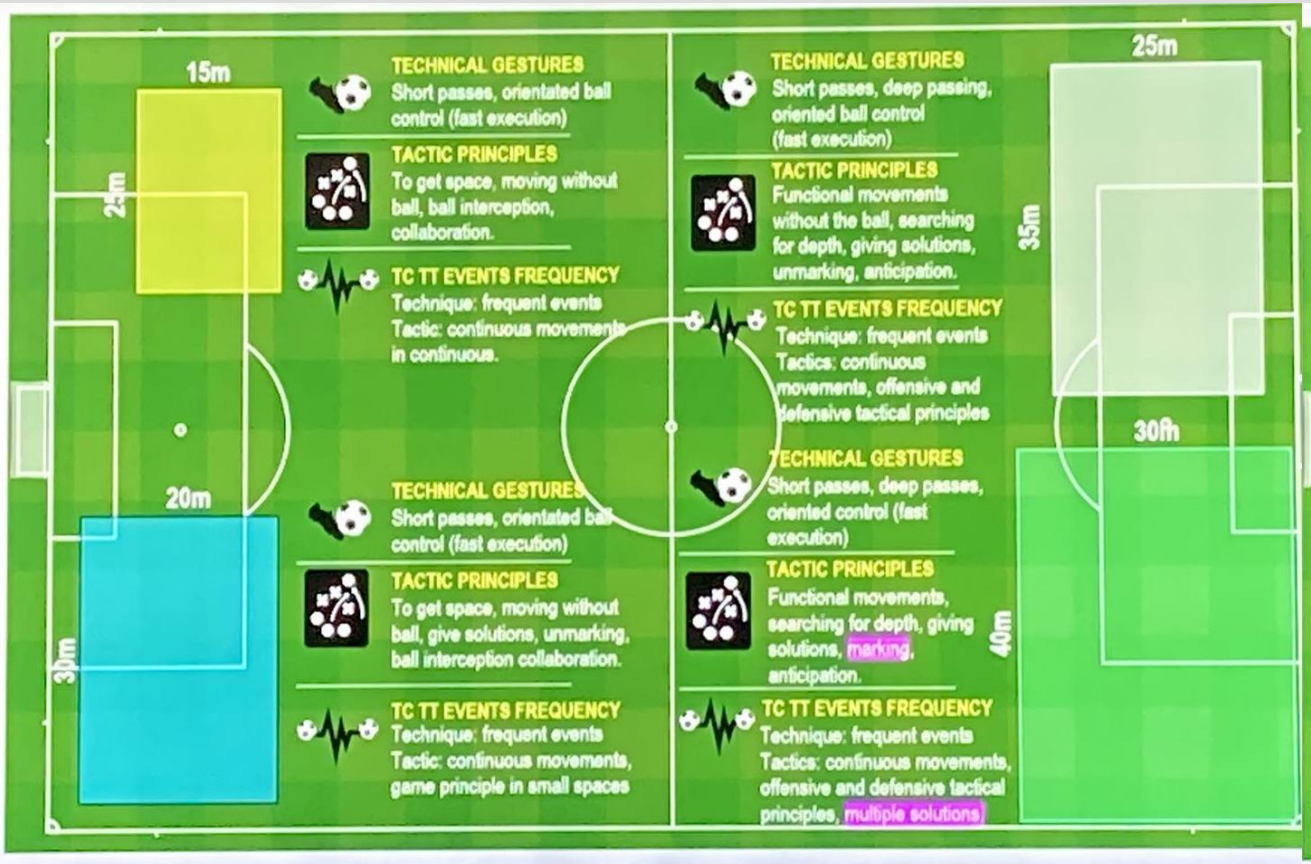
- V trenažnem procesu poteka neprestana prepletenost NOGOMETNIH VSEBIN, KONDICIJSKIH VSEBIN tre KOGNITIVNIH VSEBIN

Primer tedenskega cikla ter zahtevnosti:

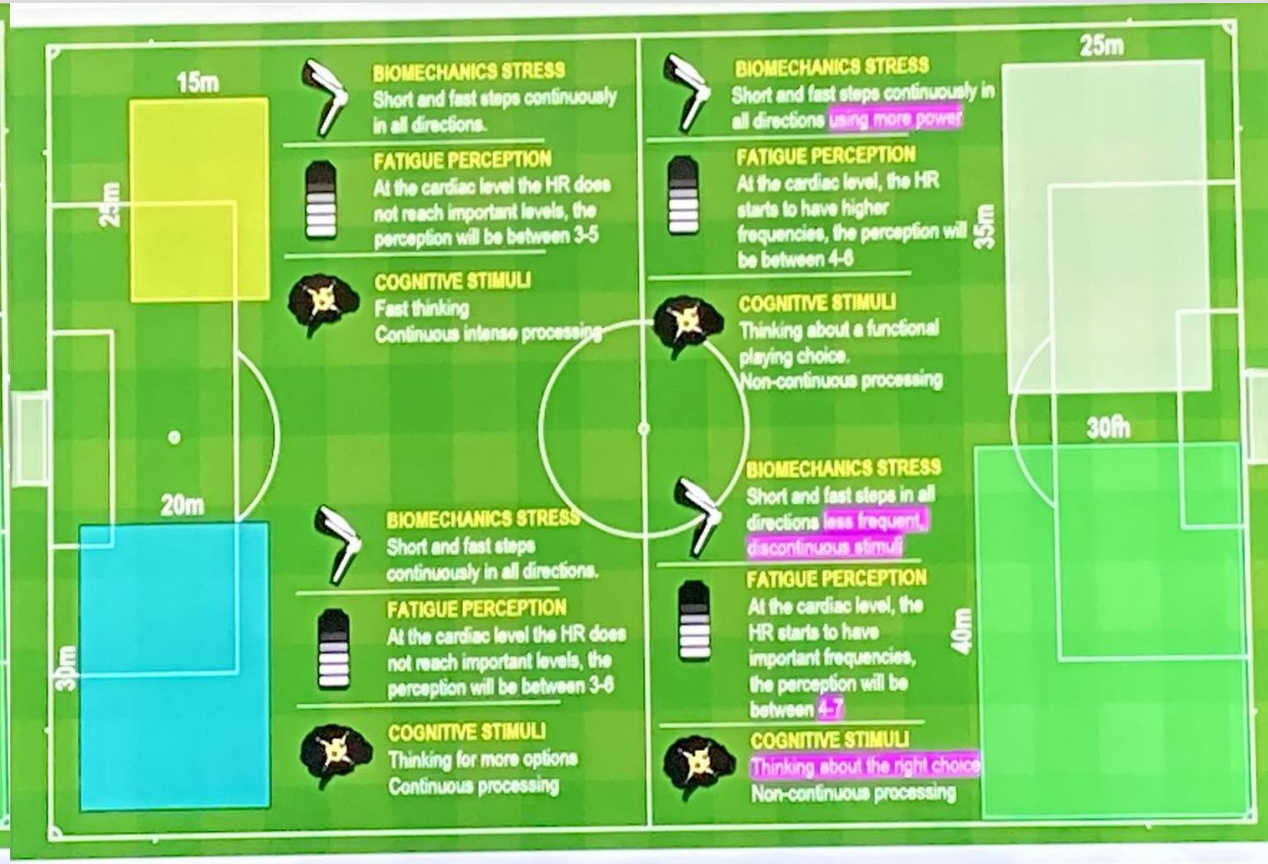
SMERNICE TRENAŽNEGA PROCESA U14-U19

- Velik poudarek na igralni oblikah, skozi katere razvijajo svoje principe nogometne igre

NOGOMETNI VIDIK IGRALNIH OBLIK



KONDICIJSKI IN MISELNI VIDIK IGRALNIH OBLIK

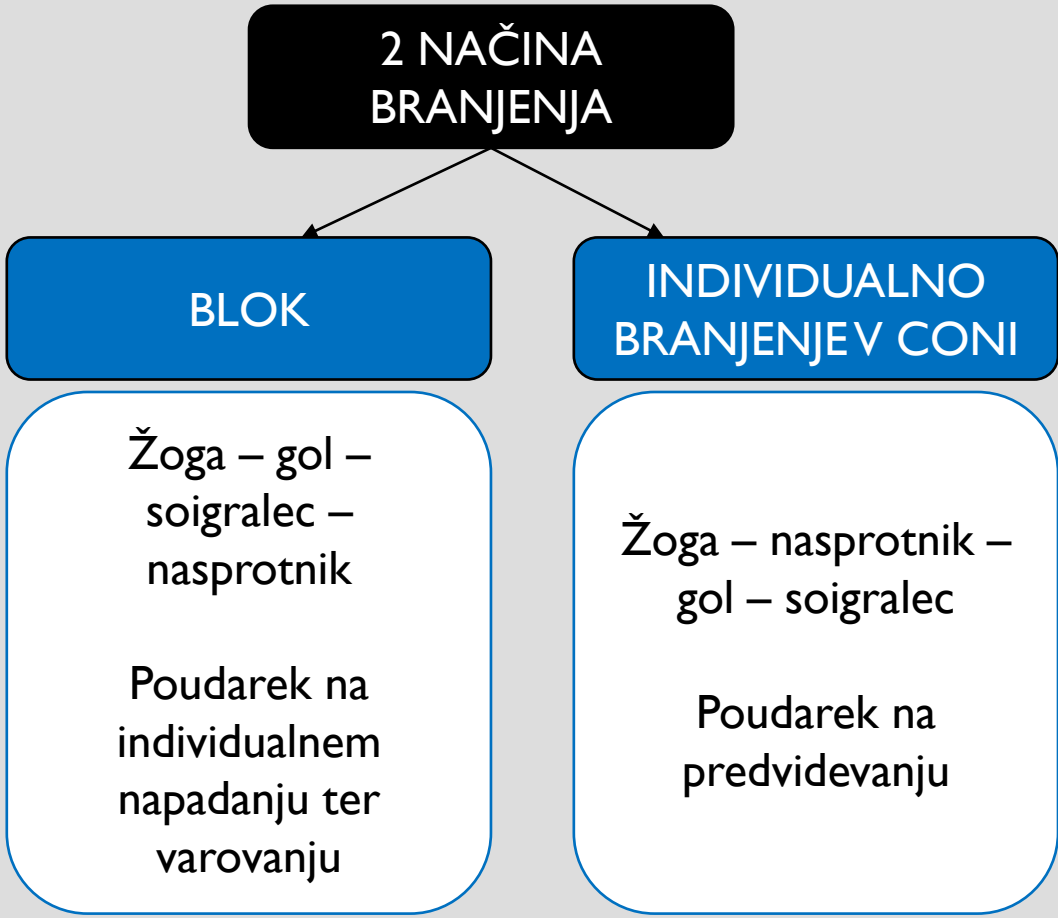


TRENAŽNI PROCES ZA OBRAMBNO LINIJO

- V akademiji imajo trenerja, ki se ukvarja samo s postavitvijo zadnji 4ih
- Poudarek imajo na učenju branjenja mož na moža
- V fazi branjenja se vedno pomikajo do 25m (omogočajo številčno prevlado. V tej coni gredo agresivno na odvzemanje žoge (FAST AND BACK).
- Cilj je vrniti delovanje zadnje linijo kot je bila prej (izgubljena indentiteta)

ZANIMIVOST!

Pri dolgih žogah v stransko cono vedno skače centralni branilec (v kolikor je to mogoče) in ne bočni branilec. Ta gre v varovanje.



TRENAŽNI PROCES ZA OBRAMBNO LINIJO

OSNOVNI PRINCIPI V FB

1. Koncentracija na dejanja ter potek tekme
2. Vedno iskanje najboljšega položaja med golom in žogo
3. Pravilno pozicija telesa (rama proti žogi)
4. Položaj telesa je vedno v preži
5. Tehnika teka (Tek naprej s pogledom na žogo)

POSTOPNOST UČENJA FB

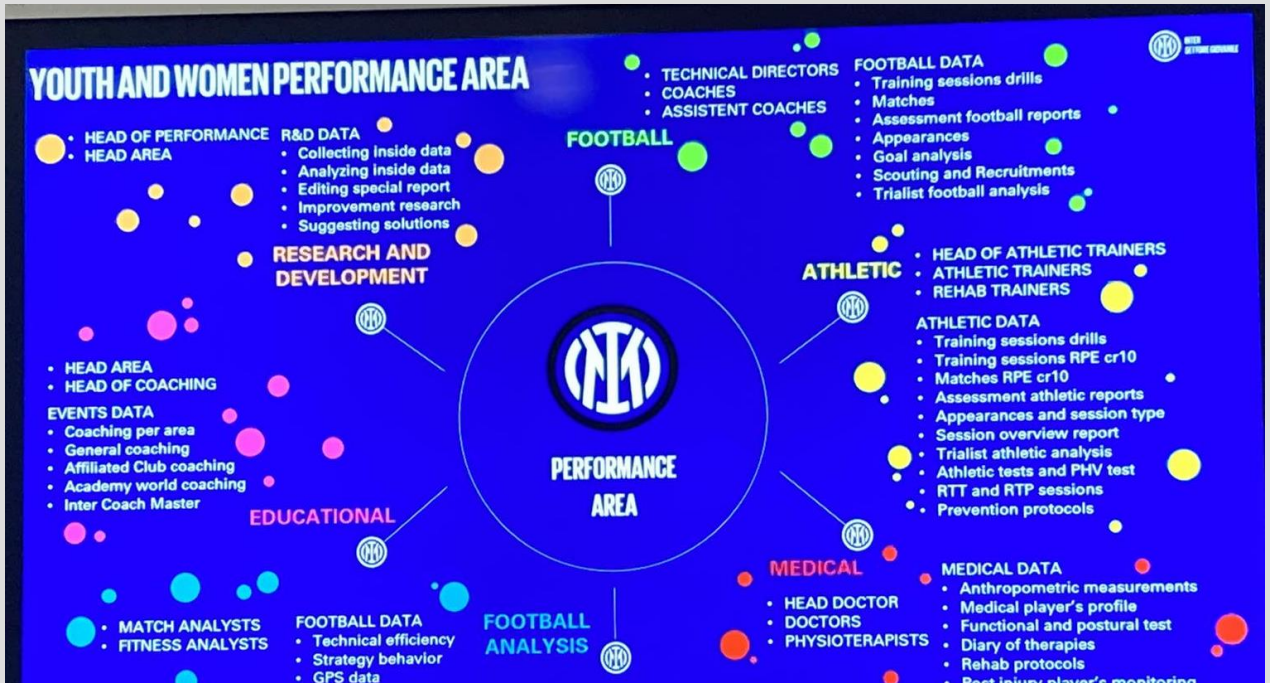
1. Učenje pravilnih gibov branilca (individualna TE-TA)
2. Učenje pravilnih gibov branjenja v skupini (varovanje, pomikanje…)
3. Dodajanje aktivnega nasprotnika
4. Dodajanje veznih igralcev in učenje situacij na tekmah

TRENAŽNI PROCES ZA RAZVIJANJE MOTORIČNIH VSEBIN

- Vsaka selekcija ima svojega kondicijskega trenerja (trener ima 2 selekcijim ki sta povezani (npr. U10 in U11)
- Razvoj motoričnih vsebin delijo na tri dele
  - Grassroots (U8-U13)
  - Youth (U14-18)
  - Specialization (U19-)

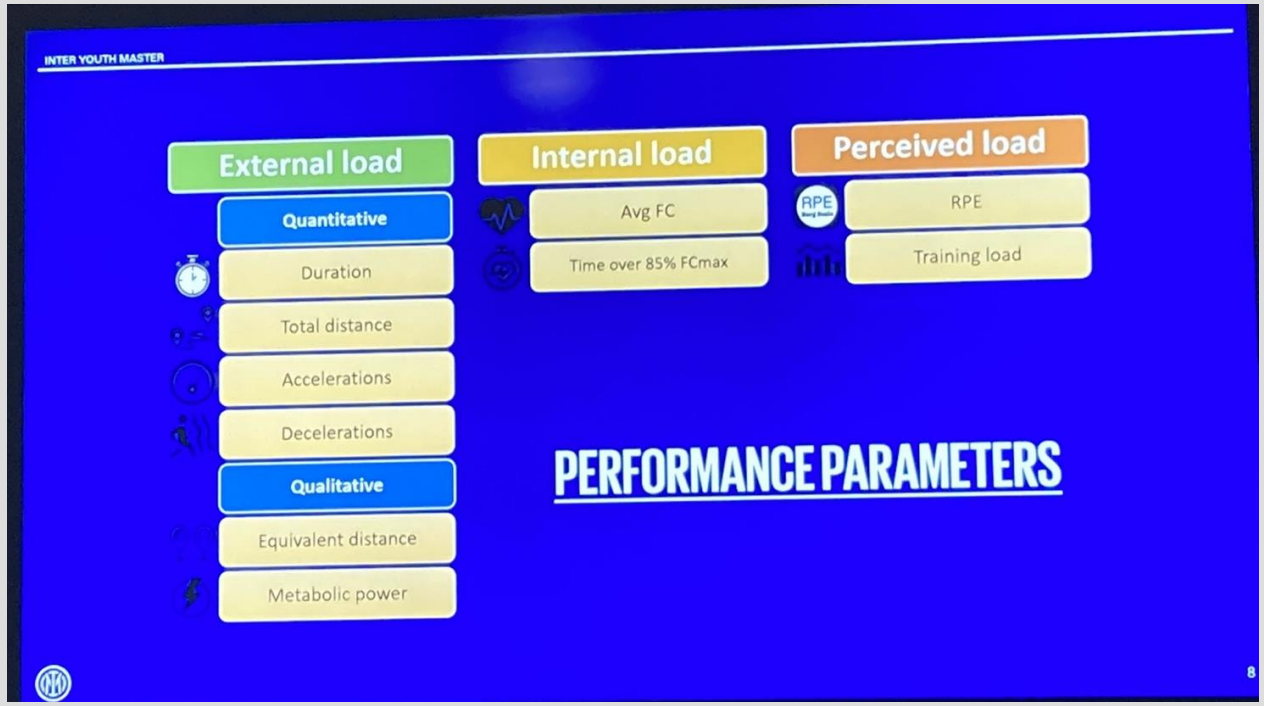
GLAVNO VODILO!

Navaditi in naučiti igralce, da je nogomet šport, kjer moraš biti navajen na fizično utrujenost.



TRENAŽNI PROCES ZA RAZVIJANJE MOTORIČNIH VSEBIN

- 4 FAZE V TRENAŽNEM PROCESU:
  1. Osnovna ali specialna vzdržljivost
  2. Efikasnost (tehnika teka, tehnika skoka…)
  3. Vzdržljivost z žogo in elemetni TE-TA
  4. Moč



PRINCIPI V PROCESU

V ogrevanju samo dinamično raztezanje

Dinamično raztezanje prepuščajo igralcem samim (če želijo)

U9-U14 Vse razvijajo skozi igro ali TE-TA elemente

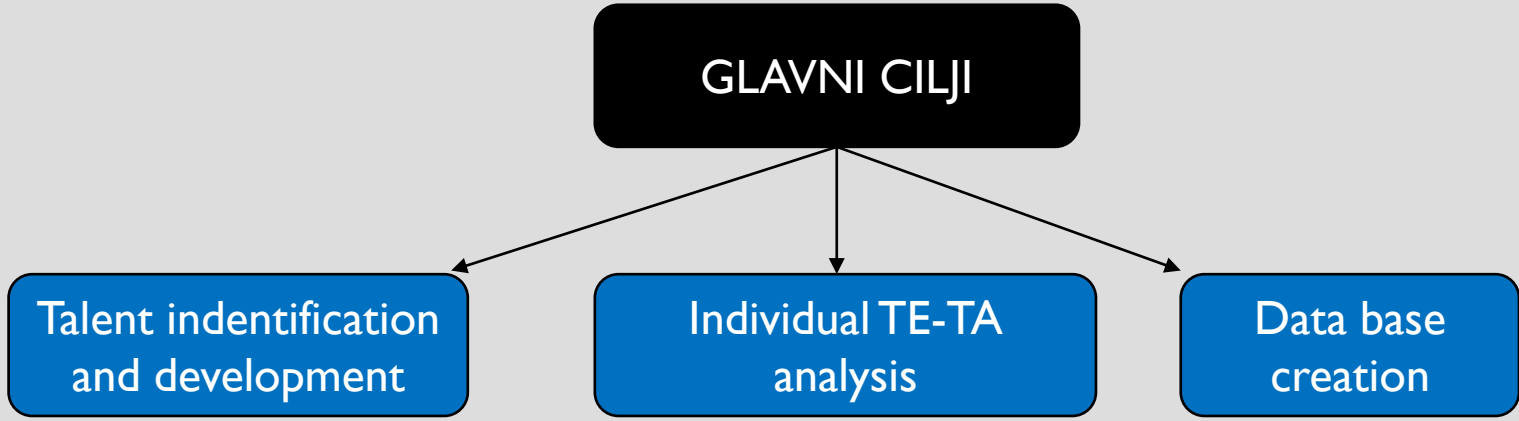
Moč z zunanjimi bremeni pričnejo pri U17 (1x tedensko)

Konrola preko GPS trackinga

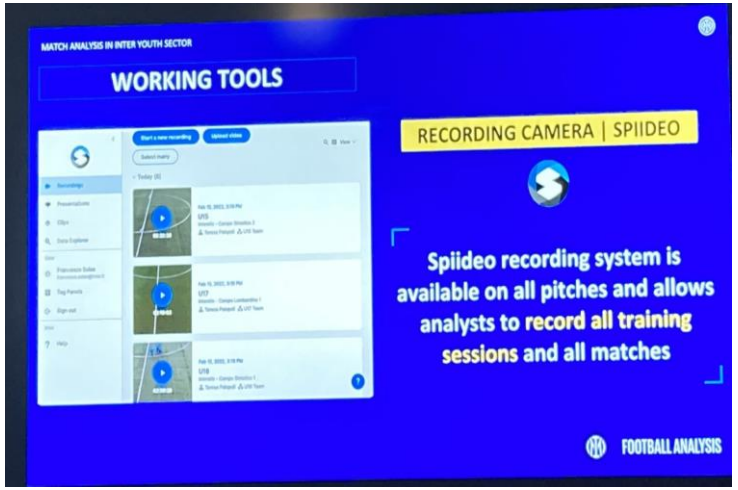
TRENAŽNI PROCES ZA RAZVIJANJE MOTORIČNIH VSEBIN

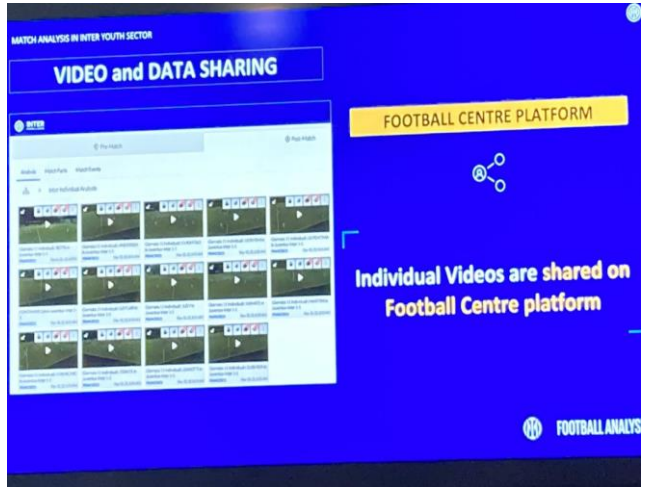
- PRIMER TRENINGA

ANALITIKA



- Pri U14-U19 imajo 5 analitikov (1 ženska ekipa, 1 u19, 1 u17 in 2 u14-u17)
- Enaka orodja ter programi kot pri članih
- Poudarek je na individualni obravnavi igralca (ekipno le, če trener zahteva)
- Poudarjajo, da je analitika **posel prihodnosti** (kdo bo želel delati v nogometu, bo moral obvladati tudi analitiko).





ANALITIKA- ORODJA

IZOBRAZBA

MATCH ANALYSIS IN INTER YOUTH SECTOR
RESOURCES
LIBRI
THE NUMBERS GAME
SOCCERNOMICS
ZONAL MARKING
LA PIRAMIDE ROVESCIATA
I COMPORTAMENTI DIFENSIVI
BLOG E SOCIAL
SICS
SOCCERMENT
@soccerment
STATS PERFORM
@StatsPerform
DEEP FOOTBALL
@DeepFootball.99
L'ULTIMO UOMO
@ultimouomomagazine
STATSBOMB
@StatsBombServices
WEBINAR
MyAIAC
YouCoach
RIVISTE
Il Nuovo Calcio
L'Allenatore
PODCAST
La Riserva
Il Terzo Uomo
SOFTWARE & VIDEO
LongoMatch
Klip Draw
Footballia
Tactical Board
ATTREZZATURA
Telecamera
Cavalletto
Treppiede Amazon Basics

HVALA ZA POZORNOST!

Avtor: Luka Pintarič, dipl. Športni trener in trener PRO

Kontakt: luka@nkmaribortabor.si